Rok II. Kraków, dnia 1. grudnia 1898. Nr. 12.

PRZEGLĄD GIMNASTYCZNY

PISMO

POŚWIĘCONE SPRAWOM ĆWICZEŃ FIZYCZNYCH.

Prenumerata w Austryi: Rocznie złr. 1·20, półrocznie 60 cnt. | W Niemczech: Rocznie . . mrk. 2·50 W innych krajach: Rocznie fr. 4·—

Numer pojedynczy kosztuje 15 cnt.

Odpowiedzialny redaktor i wydawca: Dr. Stanisław Rowiński.

GRY I ZABAWY.

Napisał Z. Wyrobek.

(Ciąg dalszy).

Piłkę należy kopać nie końcem stopy, palcami, lecz jej wewnętrzną stroną; rzut taki jest o wiele pewniejszy. Rzuty z kozła i z powietrza wykonuje się wierzchem stopy w okolicy palców a nawet podbiciem tj. zgięciem skokowem. Można również kopać piłkę podeszwą, mianowicie przednią jej częścią. Przy rzucie z kozła, ciska się piłkę na ziemię wtedy, gdy noga kopiąca znajduje się w tyle. Kopać należy i lewą i prawą nogą: kto z lewej strony ku bramce podąża, winien kopać lewą, kto z prawej — prawą nogą.

Nigdy nie należy piłki chwytać z powietrza w pobliżu własnej bramki; po chwycie z powietrza następuje bowiem rzut wolny a przeciwnicy mają prawo podejść aż do znaku zrobionego na ziemi przez chwytającego. Wskutek tego zbliżają się oni do bramki, którą mają zdobyć z winy tego, który piłkę z powietrza złapał. Już to samo nie jest rzeczą dobrą. Jeżeli zaś teraz po rzucie kto z partyi przeciwnej piłkę pochwyci, może bardzo łatwo, z powodu niewielkiej odległości zdobyć bramkę lub wbiedz do matni i uzyskać próbę. Tak samo nie powinno się podejmować z ziemi piłki wprost przed własną bramką – to również pociąga za sobą niebezpieczeństwo zdobycia bramki: odrzucić ją na bok raczej aniżeli przed bramką podnosić. Bezcelowe a nawet szkodliwe jest także przebieganie z piłką z jednego boku boiska na drugi. Przez to nic się nie zyska, a przeciwnikom daje się dosyć czasu, by drogę biegnącemu zabiegli, a nadto nietylko naprzód się nie podąża, ale jeszcze cofa

się w tył na korzyść przeciwników, którzy następują. Podać, odrzucić sąsiadowi piłkę należy, jeżeli się nie ma wolnej drogi i lepiej pozostać na swem stanowisku, a nie przebijać się na drugą stronę.

Skrzydłowi (środkowy) stanowią połączenie między napastnikami a strażnikami, jednych przy ataku, drugich przy obrocie wspierają. Zadaniem ich, przy grze drugiej, jest przedewszystkiem podawać piłkę napastnikom w celu pędzenia jej naprzód, mianowicie temu, który ma wolną przestrzeń przed sobą i to szybko a więc rzutem silnym a niskim. Gdy tego wykonać nie mogą w razie, jeżeli na nich przeciwnicy nacierają, powinni ją kopnąć wstecz do najbliższego strażnika, a ten ją popchnie napastnikom. Zawsze winni się znajdować za napastnikami i gdy ci posuwają się naprzód, podążają za nimi zaraz i skrzydłowi. Rzuty z pola na boisko i rzuty z rogu mają oni wykonywać.

Przy pierwszej grze wkładają skrzydłowi piłkę do tłoku i zwracają podczas niego własnym napastnikom uwagę, po której stronie się ona znajduje i co należy robić. Jeżeli tłok następuje wskutek popełnionego błędu, wkłada piłkę skrzydłowy tej partyi, która go nie popełniła; jeżeli po złapaniu kogoś z piłką w rękach, skrzydłowy tej partyi, która uciekającego pochwyciła. Gdy piłka z tłoku wypadnie, powinni ją natychmiast pochwycić i podać najbliższemu strażnikowi, który z nią ku bramce umyka. Przytem należy im ciągle uważać na stanowisko przeciwnych skrzydłowych i w tej chwili ich ująć, gdy piłkę do rąk dostaną. W ulicy zwykle im się piłka od napastników dostanie; bez namysłu winni ją i wtedy odrzucić strażnikowi. Nieraz na to czasu niema, nieraz sami mają wolną drogę, powinni przeto umieć dobrze rzuty z kozła wykonywać, by ewentualnie zdobyć bramkę. Oni stanowią pierwszą linię obrony, im też najprzód przypada w udziale zatrzymywanie nieprzyjacielskich strażników, gdy który z nich pędzi z piłką ku ich własnej bramce.

Przy drugiej grze strażnicy ograniczają się do obrony bramki i jedynie podają piłkę swym napastnikom. Dlatego to powinni umieć doskonale piłkę kopać, rzuty powinni mieć pewne, by zawsze piłka tam poleciała, dokąd ją popchnąć zamierzają. Zasadą dla nich jest: nigdy piłki nie toczyć, nie pędzić przed sobą, lecz zawsze kopnąć ją silnie a nisko ku napastnikom, by ci ją dalej popędzili, a w bliskości własnej bramki ku temu napastnikowi, który stoi na skrzydle, gdyż stąd trudniej przeciwnikom zdobyć bramkę. Znajdować się powinni w niewielkiem oddaleniu za skrzydłowymi; gdy ci za napastnikami naprzód postępują, winni i strażnicy za nimi podążać. W ten sposób trzyma się nieprzyjaciół dalej od własnej bramki a nadto łatwiej im w połączeniu z skrzydłowymi powstrzymać atak napastników; gdy stoją za daleko w tyle, własne siły rozdrabniają i ułatwiają przez to natarcie przeciwników. Ci snadniej się uporają z 3 skrzydłowymi, a potem zbliżą się do strażników, niż z 6 ludźmi, gdy skrzydłowi razem ze strażnikami wspólny opór stawią ich atakowi. Gdy napastnicy pędzą piłkę, starają się oni rozbić tę falangę:

każdy z nich upatruje sobie jednego z toczących i tego jednego nie spuszcza z oka, przez co łatwiej im napad udaremnić. Cofanie się za daleko wstecz ma jeszcze tę złą stronę, że paraliżuje swobodne ruchy bramkowego, który jest ostateczną obroną i by mógł swe zadanie dobrze wypełnić, powinien mieć dużo wolnego miejsca przed sobą. Strażnicy wykonują rzuty z linii kar.

Przy pierwszej grze strażnicy mają za zadanie nietylko bronić swej bramki, ale i zdobywać nieprzyjacielską. Najczęściej się zdarza, że zdobycie osiąga jeden ze strażników. Powinni to być gracze najzwinniejsi i umiejący najszybciej biegać z całej partyi. Im zawsze podaje się piłkę i oni pędzą z nią do matni przeciwników, by zrobić próbę lub odrazu zdobyć bramkę. Dlatego powinni też być wprawni w wykonywaniu pewnych rzutów z kozła podczas biegu. W czasie tej ucieczki powinien zawsze drugi strażnik towarzyszyć niosącemu piłkę, by ją każdej chwili odebrać, gdy jego towarzysz znajdzie się w niebezpieczeństwie. Gdy który z strażników dostanie piłkę. nie powinien jej kopnąć z powrotem (tego w ogóle zawsze każdemu z grających unikać należy), lecz zatrzymać ją podnieść z ziemi, a potem z nią uciekać w prostej linii. Ciągle należy im uważać na stanowisko przeciwnych strażników, zawsze stać naprzeciw nich, by ich zaraz złapać, gdy który pochwyci piłkę i z nią ucieka. Tak samo powinni i na siebie uważać; każdy strażnik powinien wiedzieć zawsze, gdzie się jego towarzysz znajduje i zawsze być gotowym do odebrania piłki. Gdy strażnik nie może ani naprzód ruszyć z piłką, ani jej podać towarzyszowi w bok lub w tył, powinien ją wykopać lub wynieść w pole, przez co jego partya zyskuje na czasie i może się przysposobić do lepszej obrony. To się tyczy wszystkich grających w ogóle, przy obu sposobach gry — to jest ostateczna obrona i ucieczka przed natarciem. Strażnicy winni dalej uważać, by nigdy nie zostali skuci i by sami swych towarzyszy nie skuli; jeżeli który z nich kopnie piłkę, powinien biedz za nią, by własnych napastników zrobić wolnymi, a potem powrócić na swe miejsce. Jak przy grze drugiej, postępują i strażnicy za skrzydłowymi i napastnikami, gdy ci naprzód ruszają. Strażnicy wykonują rzuty z ziemi w celu zdobycia bramki po uzyskanej próbie.

Jak z dotychczasowego opisu widać, stanowią przy grze drugiej napastnicy — grupę atakującą, strażnicy zaś i bramkowy — grupę broniącą, a skrzydłowi połączenie między poprzednimi, czyli że mają za zadanie i atakować przeciwną i bronić własną bramkę. Przy grze pierwszej natomiast inaczej rzecz się przedstawia: tutaj wszyscy prócz bramkowego, a więc napastnicy, skrzydłowi i strażnicy atakują bramkę nieprzyjacielską. Druga gra polega na ustawicznem pędzeniu piłki naprzód, pierwsza na pędzeniu lub braniu jej do rąk i uciekaniu z nią do matni, szczególniej przez strażników. W obu grach nie powinni grający zmieniać swych miejsc przez cały czas gry; kto pracuje po prawej stronie boiska, winien tam pozostać i nie przechodzić na lewą i odwrotnie. Mylą się przez to szyki partyi, a żaden z grających nie ma tej pewności siebie

na nowem stanowisku, gdzie ma innych koło siebie sąsiadów, jaką miał na miejscu, gdzie się grać przyzwyczaił. Tak samo wysoce jest szkodliwe robienie z napastnika lub skrzydłowego, bramkowego lub strażnika i odwrotnie. Kto raz objął jedną rolę, winien ją zawsze piastować, oczywiście nie rozumiemy przez to jednej gry, w ciągu której wszelka zamiana ról jest niedopuszczalna.

Może najtrudniejsza jest rola bramkowego, gdyż on stoi w miejscu, które jest celem ataku nieprzyjaciół, ku niemu więc skierowane są wszystkie ich siły. Dlatego powinien być nim gracz wytrawny: zwinny, rzutki i stanowczy. Powinien umieć doskonale kopać piłkę obu nogami tak z ziemi jak i z powietrza, chwytać ją szybko w ręce a i łapać biegnącego z nią do matni. Pierwszą dla niego jest regułą: raczej rąk niż nóg używać w celu bronienia bramki, bo to pewniejsze i gdy do rąk piłkę dostanie, pobiedz z nią, jak może najdalej a potem rzucić silnie w bok, w pole — zawsze w bok nigdy naprzód przed własną bramkę! A jeżeli ją nogą kopnął, nie powinien biedz za nią, lecz zostać na swem miejscu. Stałego miejsca bramkowy niema. Zawsze jednak powinien być blisko bramki, lepiej więcej w tyle niż zanadto naprzód. Nadto winien się znajdować naprzeciw piłki; jeśli piłka zbliża się z prawej strony i on winien przejść nieco na prawo i odwrotnie, przyczem jednak musi każdej chwili wiedzieć na jakiem miejscu stoi, czy wprost przed bramką, czy przed żerdzią i to przed którą, czy na zewnątrz i t. d. Ciągle biegając przed bramką, łatwo mu się pod tym względem pomylić i może piłka wpaść w bramkę, gdy bramkowy przypuszczał, że daleko od niej przeleci.

Kto chce grać w piłkę nożną, winien się nauczyć najprzód drugiego sposobu grania a potem dopiero po nabyciu wprawy dostatecznej, przejść do pierwszego. Gra druga jest o wiele prostsza, niema w niej reguł zawiłych, a posiada przecież dużo rzeczy, bez których nie można pierwszej należycie uprawiać. Wspomnimy tylko sposób pędzenia piłki, który ma i w pierwszej grze nieraz zastósowanie, a którego można się tylko przy grze drugiej nauczyć. Kto zaś tego się nauczy, ten ma przy grze z podejmowaniem piłki wielką przewagę nad przeciwnikiem.

PRZYKŁADY.

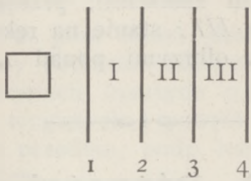
A. Poręcze podwójne z mostkiem.

Woltyże

ułożył Walter i Sp.

Poręcze ustawione są równolegle obok siebie. Drążek poręczy, najbliższy mostka nazywamy: pierwszym *(1)*, dalsze: drugim *(2)*,

trzecim *(3)* i czwartym *(4)* — zaś *I*, *II*, *III* oznaczają pola między drążkami licząc od mostka. (Jeżeli niema dwóch par poręczy, można złożyć ten przyrząd z drążka i poręczy). Woltyże podane są w prawo; wszystkie praktycznie przerobiono.



1) Przeskok zawrotny poniż ponad *1.;* wsiad odwrotny okrakiem na *2.;* chwyt za sobą za *2* i *3.;* zesiad odwrotny, wsiad zawrotny okrakiem na *3.*; chwyt przed sobą za *3* i *4.;* zesiad zawrotny, przeskok odwrotny ponad *4.*

2) Przeskok odwrotny ponad *1.;* wsiad zawrotny okrakiem na *2.;* chwyt przed sobą za *2* i *3;* zesiad zawrotny, wsiad odwrotny okrakiem na *3.;* chwyt za sobą za *3.* i *4.;* zesiad odwrotny, przeskok zawrotny ponad *4.*

3) Wsiad zawr. okr. na *2.;* chwyt przed sobą za *2* i *3;* zesiad zawrotny, wsiad okroczny lewonóż na *3.;* chwyt przed sobą za *3* i *4;* przeskok zawr. ponad *4.*

4) Przeskok zawr. ponad *1.;* zamach pośredni; przeskok zawr. z *I.* ponad *2.* w *II.;* zamach pośr.; przeskok zawr. z *II.* ponad *3.* w *III.;* zamach pośr.; przeskok zawr. ponad *4.*

5) Przeskok zawr. ponad *1.;* przeskok odwr. z *I.* ponad *2.* w *II.;* przeskok zawr. z *II.* ponad *3.* w *III.;* wsiad odwr. spojony z $^1/_4$ obr. w lewo na *3.* i *2.*, równocześnie z nachwytem oburącz za *3;* przewrot wstecz do zeskoku z oparciem karku o *4.*

6) Przeskok odwr. ponad *1.* do siadu okrocznego lewonóż na *2.;* chwyt przed sobą za *2.* i *3.;* ze siadu przeskok zawr. ponad *3.* w *III.;* przeskok odwr. o krzyżach wygiętych (łukiem) ponad *4.* z $^1/_2$ obr. w prawo.

7) Przeskok zawr. ponad *1.;* przeskok odwr. łukiem z *I.* ponad *2.* w *II.* z $^1/_2$ obr. w prawo, do siadu spojonego na *2.;* wsiad okroczny prawonóż (z oparciem lewego uda o *3.*) tyłem na *3.* i *4.;* chwyt przed sobą za *3.* i *4.;* zesiad zawr. do zeskoku ponad *4.* z $^1/_2$ obr. w lewo.

8) Przeskok zawr. ponad *1.* do stania na barkach; przewrot wprzód z wychwytem z ramion; przeskok zawr. z *I.* ponad *2.* w *II.;* wychwyt z ramion; przeskok zawr. z *II.* ponad *3.* i *4.*

9) Wyskok do podp. leżąc przodem pobok z dwójchwytem za *2.* (lewa podchwyt, prawa nachwyt); przeskok zawr. ponad *1.* i *2.* w *II.* z $^1/_4$ obr. w lewo; przesk odwr. łukiem z $^1/_2$ obr. w prawo z *II.* ponad *3.* w *III.* (prawa będzie w podchwycie); przeskok odwr. ponad *4.*

10) Przeskok zawr. ponad *1.* do podp. na ramionach; prze-

rzut wstecz do stania na barkach; przeskok odwr. z *I.* ponad *2.* w *II.;* przeskok zawr. z *II.* ponad *3.* i *4.*

11) Przeskok odwr. ponad *1.;* przeskok zawr. z *I.* ponad *2.* w *II.;* zamach pośredni ze zmianą chwytu prawej ręki z nachwytu na podchwyt (w przedniu zamachu); przeskok zawr. z 1/2 obr. w lewo z *II.* ponad *3.* w *III.;* stanie na rękach; przerzut bokiem.

12) Przeskok zawr. olbrzymi ponad *1, 2, 3, 4* z chwytem za *2.* i *3.*

B. Różności.

Ćwiczenia jednostek.

ułożył Walter i Sp.

Zastęp IV.

1) Klęczka na obu kolanach równonóż spojona; powstanie równonóż bez pomocy rąk.

2) Podskok z rozkrokiem i złączeniem nóg.

3) Leżenie tyłem; *a)* podnoszenie i opuszczanie nóg; *b)* podnoszenie i opuszczanie tułowia bez pomocy rąk; *c)* naprzemian: opuszczanie nóg a podnoszenie tułowia i odwrotnie.

4) Podpór leżąc przodem; 1/2 obrotu do podporu leżąc tyłem; powrót.

5) Siad skrzyżny (turecki); powstanie bez pomocy rąk.

6) Klęczka na obu kolanach równonóż spojona z rękami na krzyżach; podnoszenie papierka ustami ze ziemi przed sobą.

7) Przewrot wprzód na plecach z pomocą rąk z przysiadu do leżenia tyłem.

8) Podpór leżąc przodem; pochód na rękach i nogach w około osi pionowej przez krzyże idącej.

9) Postawa jednonóż; nagięcie tułowia i rąk do poziomu wprzód z równoczesnem podniesieniem jednej nogi do poziomu wstecz.

10) Siad spojony; przewlek nogi prawej przez otwór powstały przez chwyt lewej stopy prawą ręką i odwrotnie.

Zastęp III.

1) Klęczka na obu kolanach równonóż spojona; powstanie równonóż podskokiem bez pomocy rąk.

2) Siad spojony; przewlek nóg naprzemian i obu naraz przez kółko ze splecionych palcami rąk.

3) Podpór leżąc przodem; podskokiem obunóż uginania przedudzi wstecz.

4) Przewrot wprzód na plecach z pomocą rąk do podp. leżąc tyłem.

5) Cały obrót w postawie podskokiem.

6) Postawa lewonóż, chwyt prawą ręką na prawą stopę; prostowanie nogi do poziomu wprzód; odwrotnie.

7) Podpór leżąc przodem; kuczka (między rękami) do podp. leżąc tyłem; odwrotnie.

8) Prawe ramię w pion skos; dotknięcie zamachem dłoni prawą stopą bez zmiany położenia ramienia.

9) Przysiad o dłoniach opartych o ziemię; wyrzucanie nóg wstecz przy krzyżach wygiętych i powrót do przysiadu.

10) Podpór leżąc przodem; podp. leżąc na przedbarkach przodem; powrót podskokiem.

Zastęp II.

1) Leżenie tyłem (nogi w pion lub na ziemi); powstanie o nogach spojonych bez pomocy rąk zamachem.

2) Podpór równoważny na rękach (kolana oparte o łokcie).

3) Siad skrzyżny (turecki), chwyt rękami za stopy; przewrot w przód na plecach 2 razy łącznie po sobie; za 2 razem powstanie ze siadu bez pomocy rąk.

4) Podpór leżąc przodem rozkroczny; podskok na rękach i nogach z klaśnięciem w dłogie i uderzeniem piętami a powrót do podporu.

5) Postawa rozkroczna; podskok z uderzeniem piętami 2 razy z powrotem do postawy.

6) Podpór leżąc przodem; odboczka do podp. leżąc tyłem.

7) Chwyt piętami kulki z papieru (piłki); podskok z silnem ugięciem przedudzi wstecz i wyrzucenie w ten sposób kulki ponad głowę; chwycenie jej w ręce.

8) Podpór leżąc bokiem na jednej ręce; uginanie i prostowanie ramienia.

9) Stanie na głowie i rękach; przewrot na plecach wprzód do postawy bez pomocy rąk.

10) Przerzut bokiem z rozbiegu.

Zastęp I.

1) Podpór równoważny na rękach (dłonie za stopami, kolana na zewnątrz).

2) Podpór leżąc przodem; podskok na rękach z uderzeniem rękami o piersi a powrót do podporu.

3) Postawa prawonóż, chwyt prawą ręką za lewą stopę; przeskok w przód prawą nogą przez w ten sposób utworzone kółko nie puszczając ręką stopy; powrót.

4) Wychwyt z pomocą rąk z leżenia do postawy,

5) Stanie na rękach; zeskok do postawy odmachem (w staniu uginamy silnie przedudzia i szybko z powrotem je prostujemy a uginając krzyże stawiamy stopy prędko w miejsce, gdzie były dłonie, przy równoczesnem odbiciu się rękami).

6) Przerzut (przewrot) wprzód na rękach z rozbiegu.

7) Waga podporna na jednym łokciu.

8) Przewrot wstecz na plecach do stania na rękach (postawa: szybki siad; przewrot); zeskok do postawy.

9) Podpór leżąc przodem; koło okroczne (noga przesuwa się pod rękami przy równoczesnem podskoku na obu rękach).

10) Z rozbiegu oparcie lewej stopy o ścianę; przeskok prawą nogą ponad lewą z $^1/_2$ obr. w lewo do postawy jednonóż, nie odrywając lewej stopy od ściany.

Sprawozdanie z piśmiennictwa gimnastycznego.

Przewodnik gimnastyczny „Sokół" Nr. 11 zawiera: Przypomnienie. — Reforma szkół średnich. — Sokolnia żółkiewska. — Quo usque. — Sprawy Związku pol. Tow. gimn. w Austryi. — Sprawy Związku pol. Tow. gimn. w państwie niemieckiem. — Kronika.

„Sokół", organ Związku pol. Tow. gimn. w Ameryce Nr. 2 zawiera: Dziesiąta rocznica Sokolstwa polskiego w Ameryce. — Uroczystość otwarcia pierwszej sokolni w So. Bend. — Sprawozdania. — Jak długo żyć powinniśmy, przez Dr. Galanta. — Zarys nauki gimnastyki p. A. Durskiego. — Kilka uwag o biegu, przez E. M. — Sprawy związkowe. — Kronika.

„Koło" Nr. 21 zawiera. 511 wiorst trzynastoletniego turysty — Lwów — Kamieniec podolski. — Wycieczka do Marmaros Sziget. — Wyścigi o mistrzowstwo światowe w Wiedniu. — Pogadanki techniczne (hamulec). — Życiorysy znakomitych jeźdźców i ludzi około sportu kołowego zasłużonych (Sabin Barański). — Kronika.

„Koło" Nr. 22 zawiera: 511 wiorst trzynastoletniego turysty — Lwów — Kamieniec Podolski. — Życiorysy. — Wycieczka kolarza łódzkiego na wyścigi do Kalisza. — Zużycie siły na kole, przez W. Krzepowskiego. — Praktyczne wskazówki (jazda po błotnej drodze). — Pogadanki techniczne (hamulec). — Kronika.

„Sokol" Nr. 11 zawiera: Fizyologia ćwiczeń cielesnych n. Dr. J. Lagrange. — Kilka rysów charakterystycznych wychowania w szkołach angielskich, n. J. Klenka. — Pierwsze dwudziestopięciolecie unii gimnastyków francuskich. — Zjazd na Morawie i ćwiczenia uroczyste w Wał. Międzyrzeczu. — Ćwiczenia proste Klenki a systematyka Tyrsza. — Z ziem zagrożonych. — Statystyka Związku czesko-słow. Sokolstwa za r. 1897. — Literatura. — Sprawy obce. — Rozmaitości.

„Věstnik sokolsky" Nr. 21 zawiera: O artykule: Zwrot. — Sprawozdania. — Wieczory ćwiczebne: Ćwiczenia wspólne ciężarkami, poręcze — pochody, ćwiczenia oporne. — Wycieczka czeskiego Związku sokol. na Morawę. — O organizacyi gier i zabaw w Niemczech p. J. Klenka. — Kronika.

„Sokol americký" Nr. 10 zawiera: Po zjeździe. — Gra w piłkę »basket«. — O ćwiczeniach fizycznych młodzieży ze stanowiska lekarskiego, n. Dr. J. Lagrange. — Jazda na łyżwach. — O zdrowotnem znaczeniu gimnastyki, n. Dr. H. Guttman. — Do pracy, n. Jar. Z. Borotinsky. — Sprawozdanie z zawodów żupy zachodniej. — Korespondencye.

Gimnastyka Nr. 10 zawiera: Jej Wysokość Cesarzowa i Królowa Elżbieta. — Co wpływa korzystnie na wychowanie fizyczne chłopców oraz dziewcząt, n. Iwan Hirschman. — Zdrowotne przepisy dla szkół młodzieży. — Kurs dla przodowników i nauczycieli drustw sokolich odbyty w Pradze w dniach 1—30 sierpnia.

KRONIKA.

Szermierka Dr. St. Tokarskiego ukończoną zostanie w roku przyszłym, obszerność bowiem tej pracy nie dozwoliła nam dać jej w tym roku Szan. Prenumeratorom w całości.

W Nr. 11 «Sokola» pragskiego czytamy: Dr. med. Schmidt miał w lipskiem towarzystwie nauczycieli bardzo zajmujący odczyt o wpływie szkoły na wychowanie cielesne i na zdrowie młodzieży. Popierając swe wywody długoletniem doświadczeniem i badaniem wielkiej liczby dziatwy, doszedł on do następujących wniosków: 1. Wpływ szkoły na rozwój ciała, w szczególności na przybytek ciężaru i na wzrost nie da się łatwo oznaczyć; w każdym jednak razie przyjąć należy za pewnik, że w pierwszym roku szkolnym mniej zyskuje dziatwa na ciężarze i pod względem wzrostu niż w latach poprzedzających wstąpienie do szkoły (1 klg.: 5 klg. i 5 ctm.: 7 ctm.); dalej, że dzieci, które dopiero w 7-m roku życia do szkoły oddane zostały, lepiej się rozwijają niż te, które wcześniej naukę rozpoczęły. 2. Objawy różnych słabości nie tyle są wpływem nauki, ile raczej pochodzą ze złego urządzenia budowli szkolnych pod względem zdrowotnym. Brak czystego powietrza i światła osłabiają i zmniejszają odporność dzieci przeciw niemocom. 3. Przewlekła niemoc objawiająca się omdlewaniem, bólem głowy, bezsennością, w ogólności nerwozą, częstszą jest w szkołach wyższych niż w ludowych. Dochodzi ona w tych ostatnich szkołach u dziewcząt do 50%, u chłopców do 35% i to aż do początków dojrzałości, t. j. do 13-go roku życia, poczem procent ten zmniejsza się w miarę przybywania na wadze i dochodzi u dziewcząt do 27%, u chłopców do 18%. U dziewcząt szkół wyższych dochodzi procent słabych w okresie tym do 60%, a zmniejsza się dopiero w 16-ym roku; 8% tych dzieci cierpi głównie dlatego, że trzyma je się przeważnie w domu usuwając od wszelkiego życia towarzyskiego. W wyższych szkołach męskich z jednorazową nauką i z obowiązkowem uczestnictwem w grach i zabawach procent słabych waha się między 20 a 30%, podczas gdy w szkołach z nauką przed i popołudniową a bez obowiązkowych gier i zabaw procent ów dochodzi do 79%, z czego 18% cierpi na bezsenność. 4. Przyczyny tych słabości leżą w wielkiej części w tem, że młodzież oprócz pracy dla szkoły musi uczyć się różnych przedmiotów nadobowiązkowych w domu jak muzyki, robót ręcznych itp., nie poświęca zaś odpowiedniego czasu ćwiczeniom ciała, w czem winę ponosi szkoła. W tym kierunku należy koniecznie coś więcej uczynić. Nie powinno się też mówić: dzieci są dla naszych szkół za słabe, przeto trzeba je z nich odebrać — ale raczej: szkoły wymagają od naszych dzieci za wiele, przeto trzeba, aby wymagania swe ograniczyły.

Dziesiąta rocznica Sokolstwa Polskiego w Ameryce. Dzień 16-ty października był wielkiem świętem dla Sokolstwa Polskiego w Ameryce. Obchodziło ono bowiem w dniu tym dziesiątą rocznicę założenia pierwszego gniazda sokolego. W uroczystości wzięli udział członkowie gniazd Chicagoskich i innych sąsiednich, uczniowie i uczenice sokoła, członkowie Związku młodzieży i Związku narodowego, obok wielu innych gości między nimi pobratymcy Czesi. Dr. K. Stulik redaktor «Sokoła» i Franciszek Pecyval, obaj pierwsi nauczyciele Sokoła polskiego w Ameryce. Po wspaniałym pochodzie zebrali się uczestnicy w pięknie przybranej hali Puławskiego, na uroczysty obchód. W program jego weszły patryotyczne i sokolim duchem tchnące przemówienia F. Karcha prezesa gniazda N. I., A. Błaszczyńskiego jednego z założycieli Sokolstwa w Ameryce, Dr. K. Mielowicza, Dr. K. Stulika i wreszcie Kazimierza Zychlińskiego prezesa sokolego Związku, któreto przemówienia przeplatano na przemiany pięknym śpiewem chóru żeńskiego i męskiego. Wieczorem odbył się w tej sali popis gimnastyczny. Złożyły się nań ćwiczenia dziatwy obojga płci z których najlepiej podobał się rej dziewcząt wykonany z obręczami w takt melodyi walca «Na falach Dunaju», oraz ćwiczenia członków na drążku, koźle, poręczach i koniu wszerz a wreszcie ćwiczenia wspólne.

Cała uroczystość miała przebieg poważny i piękny, to też zostanie ona

na długo w pamięci uczestników i niejednego zapewne druha z pośród gości, Sokolstwu przysporzy. Podając zaś jej opis w łamach pisma naszego, zaznaczyć musimy, że uroczystości naszych braci w Ameryce jest i naszą uroczystością, że i my tutaj pamiętamy o tym pięknym dla nich dniu o tej pamiętnej i wesołej dla nich rocznicy, a nie mogąc sami w niej uczestniczyć zasyłamy im z daleka tą drogą życzenia jaknajlepszego i najpomyślniejszego rozwoju i staropolskie «Szczęść Boże» w dalszej pracy.

Frekwencya uczniów i uczennic na naukę gimnastyki w Sokole krakowskim jest nadzwyczaj słaba. By wyśledzić przyczynę tego stanu rzeczy i zaradzić złemu, zwrócił się Wydział Sokoła krakowskiego do fachowych kół lekarskich, by te orzekły, jakie powody mogą rodziców powstrzymywać od posyłania swych dzieci na gimnastykę, co zależy zrobić by zyskać większą frekwencyę, czy przyczyna nie tkwi w wadliwym może systemie nauki gimnastyki i tp. Z pośród wielu cennych rad i wskazówek najważniejsze jest to, że jednomyślnie uznano system nauki obowiązujący w Sokole za dobry, przyczem jednak położono nacisk na to, że należy wprowadzić gry i zabawy w większym niż dotychczas zakresie a nadto ćwiczenia dla młodszych chłopców i dziewcząt według systemu gimnastyki szwedzkiej. W tym też kierunku ma Sokół krakowski u siebie zmianę zaprowadzić.

Związkowe grono nauczycielskie uchwaliło na ostatniem swem posiedzeniu zaproponować Wydziałowi Związku wysłanie technicznych sprawozdawców na międzynarodowe zawody gimnastyczne, które się odbędą podczas wystawy w Paryżu w r. 1900. Projekt wysłania gimnastyków, którzyby reprezentowali Sokolstwo polskie i wzięli udział w zawodach, odłożono na później. Dużo ważnych powodów przemawiałoby za uczestniczeniem i naszych Sokołów w zawodach, mamy takich, którzyby śmiało do międzynarodowych zawodów stanąć mogli i mieć szanse zwycięstwa; z drugiej jednak strony nie wiedzieć jakie znajdzie zakończenie ewentualna uchwała Grona związkowego wobec kosztów, których Wydział Związku może nie zechce ponieść.

Pierwsza sokolnia polska w Ameryce została otwarta w South Bend we wrześniu br. W program uroczystości wchodziły także ćwiczenia gimnastyczne, między innemi szermierka na pałasze i walka na pięści, ćwiczenia u nas mało znane i dotychczas nie wykonywane na publicznych popisach. Pierwszej sokolni: «Szczęść Boże!»

Retauristikon nazywało się w starożytnej Grecyi następujące ćwiczenie, wykonywane przez zawodowych akrobatów: Na pionowej osi, w wysokości kilku metrów ponad ziemią wisiało olbrzymie koło, na obwodzie którego usadawiał się ćwiczący. Koło puszczano w szybki, wirowy ruch, a razem z niem i nieszczęsnego akrobatę, który po kilkunastu obrotach puszczał koło a wyrzucony gwałtownie w powietrze siłą odśrodkową wykonywał kilka walt, nim zeskoczył na ziemię. Chyba między nowoczesnymi akrobatami nie znajdzie się jaki naśladowca starożytnych.

OD REDAKCYI.

Szan. Towarzystwa **„Sokół“ w P., Pl., B.** i Szan. **Dr. W. w L.** upraszamy z powodu zamykania rachunków o łaskawe wyrównanie należytości.

Kraków. — Druk W. L. Anczyca i Sp.